

Lastentarhanopettajien näkemyksiä 3—5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta



Hämeen ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäen kampus, sosiaalialan koulutus

Hämeenlinna, kevät 2018

Moona Lehtomaa & Noora Helminen

Sosiaalialan koulutus
Visamäki

Tekijät	Moona Lehtomaa, Noora Helminen	Vuosi 2018
Työn nimi	Lastentarhanopettajien näkemyksiä 3—5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta	
Työn ohjaaja	Saija Silvennoinen	

TIIVISTELMÄ

Liikunta on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatuksessa toteutettavalla liikuntakasvatuksella on suuri merkitys lapsen tulevaisuuden kannalta, sillä liikunnallinen elämäntapa saa alkunsa jo varhaislapsuudessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia lastentarhanopettajien näkemyksiä liikuntakasvatuksesta. Rajasimme kohderyhmäksemme lastentarhanopettajat, joilla on kokemusta 3—5-vuotiaiden lasten kanssa työskentelystä. Tutkimuksen kohderyhmänä toimi Eteläsuomalaisen keskisuuren kaupungin lastentarhanopettajia.

Tutkimuksessa selvitettiin, miten liikuntakasvatusta toteutetaan, millä tavalla lastentarhanopettajien henkilökohtainen näkemys liikunnasta vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteuttamiseen ja miten liikuntakasvatusta tulisi kehittää lastentarhanopettajien näkökulmasta. Tutkimuksen teoreettiseksi viitekehykseksi muodostuivat liikunta, liikuntakasvatus, 3—5-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys, varhaiskasvatus ja lastentarhanopettaja.

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta. Tiedonkeruun menetelmänä käytettiin ryhmähaastatteluja, joissa aineisto kerättiin haastattelulomakkeen avulla. Saatu aineisto litteroitiin teemoittain.

Saatujen tulosten perusteella voitiin päätellä, että liikuntakasvatusta toteutetaan monipuolisesti ja lapsilähtöisesti. Liikuntakasvatus koetaan tärkeäksi osaksi päiväkodin arkea ja sitä toteutetaan hyödyntäen erityisesti päiväkodin ympäristöä. Koettiin, että vaikka lastentarhanopettajien henkilökohtaiset näkemykset eivät saisi vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteuttamiseen, vaikuttavat ne siihen silti. Aineistosta nousi esille, että liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää esimerkiksi tuokioiden lisäämisellä ja laatuun panostamisella. Todettiin myös, että kehitettävää löytyy aina.

Avainsanat Liikunta, liikuntakasvatus, 3—5-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys, varhaiskasvatus, lastentarhanopettaja

Sivut 29 sivua, joista liitteitä 2 sivua

Degree Programme in Social Services
Visamäki

Authors	Moona Lehtomaa, Noora Helminen	Year 2018
Subject of Bachelor's thesis	Kindergarten teachers' opinions about physical education with children aged 3-5	
Supervisor	Saija Silvennoinen	

ABSTRACT

Physical education is a very important part of children's growth and development. The main purpose of the thesis was to study what kindergarten teachers think of physical education among children aged 3-5. The target group comprised kindergarten teachers from a medium-sized city in southern Finland.

The aim of this thesis was to study how physical education is accomplished, how kindergarten teacher's own opinion of physical education effects on how physical education is carried out in kindergarten and how physical education should be improved from kindergarten teacher's viewpoint. The theoretical background consisted of physical education, physical education in kindergarten, growth and development among children aged 3-5, early childhood education and kindergarten teacher.

The thesis was a qualitative study. The data were collected with structured group interviews. The gathered data was transcribed according to themes.

According to the results, physical education is multifaceted and child-oriented. Physical education has an important role in the everyday life of the kindergarten and it is carried out exploiting the surroundings of the kindergarten especially. According to the respondents, the kindergarten teachers' own opinions about physical education should not affect how it is executed, but they still do. The collected data also indicates that physical education could be improved, for example by increasing the quantity of exercise sessions and investing in quality. The respondents noted that there is always something to be developed.

Keywords Physical education, physical education in kindergarten, growth and development among children aged 3-5, early childhood education and kindergarten teacher

Pages 29 pages including appendices 2 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VARHAISKASVATUS.....	2
3	LIIKUNTA.....	3
3.1	Liikunta varhaiskasvatuksessa.....	3
3.2	Liikunnan avulla oppiminen	4
3.3	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	5
4	LIIKUNTAKASVATUS.....	6
5	3—5-VUOTIAAN LAPSEN KASVU JA KEHITYS.....	8
5.1	Kognitiivinen kehitys	8
5.2	Motorinen kehitys.....	9
5.3	Sosio-emotionaalinen kehitys	10
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	11
6.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	11
6.2	Tutkimuksen tarkoitus.....	11
6.3	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	12
6.4	Aiemmat tutkimukset.....	12
7	AINEISTONHANKINTA.....	13
8	AINEISTON ANALYSOINTI	15
9	TUTKIMUSTULOKSET	17
9.1	Henkilökohtaiset tiedot.....	17
9.2	Miten liikuntakasvatusta toteutetaan?.....	17
9.3	Millä tavalla lastentarhanopettajien henkilökohtainen näkemys liikunnasta vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteutukseen?.....	19
9.4	Miten liikuntakasvatusta tulisi kehittää lastentarhanopettajien näkökulmasta?.....	19
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	21
11	POHDINTA.....	23
	LÄHTEET.....	26

Liitteet

Liite 1	Lupalomake
Liite 2	Haastattelulomake

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatus on iso osa lapsen arkea. Lapsi viettää monta tuntia päivästään päiväkodissa, joten siellä opituilla tavoilla, malleilla ja tottumuksilla on suuri merkitys lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Päiväkodissa keskitytään eri kasvatuksen osa-alueisiin, joista yksi näistä on liikuntakasvatus. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen myönteisen kuvan muodostumista liikkujana sekä auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa. (Hujala & Turja 2016, 139). Liikunnallinen elämäntapa saa alkunsa jo varhaislapsuudessa, joten lapselle on tärkeää päästä harjoittelemaan kehitystään tukevia liikkumistapoja eri ympäristöissä, sekä kotona, että päiväkodissa.

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksemme Lastentarhanopettajien näkemyksiä 3—5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta. Erikoistumme molemmat varhaiskasvatukseen ja lastentarhanopettajan pätevyys on ollut tavoitteena meillä jo heti ensimmäisestä koulupäivästä lähtien. Päädyimme kyseiseen aiheeseen, koska liikunta on lähellä sydäntämme, kuuluu päivittäiseen elämäämme ja olemme lisäksi molemmat kiinnostuneita erityisesti juuri liikuntakasvatuksesta.

Päädyimme valitsemaan kohderyhmäksemme lastentarhanopettajat, koska heillä on pedagoginen vastuu päiväkotiryhmästä ja koska lastentarhanopettajilla on päärooli ryhmän liikuntakasvatuksen toteutuksessa. Halusimme myös tulevana lastentarhanopettajina tuoda esille tulevien kansakollegoidemme näkemyksiä asiasta. Valitsimme opinnäytetyöhömmme lastentarhanopettajia, joilla on kokemusta 3—5-vuotiaiden kanssa työskentelystä. Koimme tärkeäksi rajata aihealueen tiettyyn ikäryhmään, koska liikuntakasvatuksen toteutus on hyvin erilaista verrattaessa esimerkiksi 2 ja 5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta ja sen toteuttamista. Lisäksi myös monien päiväkotien ryhmät sisältävät 3—5-vuotiaiden lasten ryhmiä.

Koemme, että liikunta aiheena on erittäin ajankohtainen ja tärkeä. Erityisesti uusien liikuntasuosittelusten myötä puhe liikuntakasvatuksesta on jälleen lisääntynyt. Myös vallitseva teknologinen nykykulttuuri, jossa älypuhelimet, tabletit ja tietokoneet ovat osa lasten arkipäivää, nostaa liikunnan merkityksen uudella tavalla esille. Tutkimme opinnäytetyössämme, miten liikuntakasvatusta toteutetaan, vaikuttaako lastentarhanopettajan henkilökohtainen näkemys liikunnasta liikuntakasvatuksen toteuttamiseen ja miten liikuntakasvatusta tulisi kehittää tulevaisuudessa.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta. Keräsimme valmiiksi teemoitetun haastattelulomakkeen avulla kahdella eri haastattelukerralla aineistomme, jonka pohjalta pyrimme vastaamaan tutkimuskysymyksiimme.

2 VARHAISKASVATUS

”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena kuten esimerkiksi kerho- ja leikkitoimintana. Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus saada varhaiskasvatusta. Opetushallitus varhaiskasvatuksen asiantuntijavirastona laatii ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma” (Opetushallitus).

Varhaiskasvatuslain (2015/580 2 a §) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen kehitystason mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja terveyttä. Tavoitteena on myös tukea lapsen oppimista, toteuttaa ja mahdollistaa monipuolisia pedagogisia toimintoja, mahdollistaa positiiviset oppimiskokemukset ja lisäksi varmistaa turvallinen ja kehittävä oppimisympäristö. Varhaiskasvatuslaissa määritetään myös tavoitteiksi lasta kunnioittavan toimintatavan ja mahdollisimman pysyvien vuorovaikutussuhteiden luominen ja ylläpitäminen varhaiskasvattajien kanssa.

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on antaa lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten välistä tasa-arvoa ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä. Tavoitteena on lisäksi tunnistaa lapsien yksilölliset tarpeet ja antaa tarvittavaa tukea niitä koskien, kehittää lapsien vuorovaikutuksellisia- ja sosiaalisia taitoja sekä mahdollistaa lapsen osallisuus itseä koskevissa asioissa. Lisäksi tulee toimia lapsen sekä hänen vanhempiensa tai huoltajiensa kanssa yhteistyössä lapsen tasapainoisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi, vanhempaa tai huoltajaa tukien. (Varhaiskasvatuslaki 2015/580 2 a §.)

Jokainen kunta on velvollinen toteuttamaan varhaiskasvatusta kunnan asukkaiden tarvitsemalla tavalla. Kunta tai kuntayhtymä voi järjestää varhaiskasvatuksen joko itse tai vuorostaan hankkia palvelut yksityisiltä tuottajilta. Kunnan tulee huolehtia, että varhaiskasvatusta toteutetaan lapsen äidinkielellä, oli se sitten suomi, ruotsi tai saamen kieli. Viittomakieltä käyttävälle tulee järjestää varhaiskasvatusta viittomakielellä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14.)

Varhaiskasvatuksen toteuttamista ohjaavat velvoitteet perustuvat muun muassa varhaiskasvatuslakiin, Suomen perustuslakiin sekä lisäksi Varhaiskasvatussuunnitelmaan perusteisiin. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä ja lisäksi myös terveellinen ja

turvallinen, samalla huomioiden lapsen iän mukainen kehitystaso. Toimitilojen ja välineiden tulee olla asianmukaisia ja niiden suhteen tulee huomioida esteettömyys. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14–16.)

Lastentarhanopettaja työskentelee, joko kunnallisessa- tai yksityisessä päiväkodissa lasten hoito-, kasvatusta- ja opetustehtävissä. Ammatissa tarvitaan pedagogista osaamista, kykyä toimia lasten ja vanhempien kanssa sekä vastuullisuutta. Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimusten (2016/287 7a §) määrittää lastentarhanopettajan tehtäviin vaadittavan vähintään kasvatustieteiden kandidaatin tutkinto, joka sisältää lastentarhanopettajan koulutuksen tai vuorostaan sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinnon, joka pitää sisällään varhaiskasvatuksen opintoja valtioneuvoston asettaman laajuuden mukaisesti.

3 LIIKUNTA

Liikunta käsitteenä tarkoittaa kaikenlaista liikkumista, liikunnan harrastamista sekä muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää toimintaa tai käyttäytymistä. (Sääkslahti 2015, 141). Liikunta on hyvin keskeinen asia erityisesti juuri lapsen elämässä, sillä lapsi on luonnollinen liikkuja ja liikkuminen tapahtuu lapselle luontaisesti. Päivittäinen liikunta on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta välttämätöntä, koska lapsi tarvitsee liikkumista kasvamiseen, kehittymiseen ja uuden oppimiseen. Liikunnan vaikutukset ovat yhteydessä lapsen kehityksen osa-alueisiin, joita ovat motorinen-, tiedollinen-, taidollinen –ja tunne-elämän kehitys. (Autio & Kaski 2005, 54.) Seuraavaksi tulemme käsittelemään liikuntaa eri osa-alueilta.

3.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Sääkslähden (2015, 110) mukaan lapsen motiivit liikkua ovat hyvin erilaiset verrattuna aikuisen motiiveihin, sillä lasta ei juurikaan tarvitse motivoida liikuntaan ja liikkumiseen. Kyse onkin lähinnä siitä, mihin lasta kannustetaan ja mihin hänelle annetaan aikaa sekä mihin hänelle annetaan lupa. Liikunnan kokonaisvaltaisena tavoitteena on pyrkiä luomaan lapselle hyvät edellytykset omaksua aktiivinen elämäntapa, sillä sen tiedetään vaikuttavan myönteisesti kykyyn huolehtia hyvinvoinnista sekä terveydestä tulevaisuudessa. (Sääkslahti 2015, 151.) Liikunnan avulla lapsi saa myös mahdollisuuden tutustua kehoonsa paremmin, joka vuorostaan edistää lapsen positiivisen kehonkuvan muodostumista. (Hujala & Turja 2016, 139).

Liikunta on lapselle keino tutustua itseensä ja kehoonsa uudella ja ainutlaatuisella tavalla. Liikunta on myös lapsen oman tahdon toteuttamista. Liike on luonnollinen oppimistapa lapselle ja liikkumisen tuottama ilo on

lapsissa usein käsin kosketeltavaa. Ympärillä tapahtuvien asioiden kokeminen ja ymmärtäminen edellyttävät lapselta liikkumista, koskettamista, tuntemista sekä lisäksi kokonaisuuden hahmottamista. Lapsen liikkumisessa olennaista on, että hän saa uudenlaisia kokemuksia erilaisista asioista. (Autio & Kaski 2005, 41.)

Leikki toimii tärkeänä osana lapsen liikkumista. Leikki on lapsen työtä ja se toimii tehokkaana välineenä lapsen oppimisen edistämistä koskien. Leikin avulla lapsi tutkii, kokee, kokeilee ja käsittelee asioita. Leikki vaikuttaa positiivisesti lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen ja se myös edistää lapsen tiedollista ja ajatuksellista kehittymistä. Leikkiessään lapsi opettelee myös uuden oppimista. Sen avulla lapsen on turvallista opetella, sekä yksin että yhdessä, erilaisia liikkumistapoja, sosiaalisia taitoja sekä myös tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Autio & Kaski 2005, 44–45.)

Sääkslahden (2015, 141–142, 151) mukaan yksi liikunnan lähtökohdista varhaiskasvatuksessa on motoristen perustaitojen monipuolinen harjaannuttaminen. Perustaitojen harjaannuttamisen kannalta, lapsella tulisi olla mahdollisuus liikkua erilaisissa ympäristöissä. Lapsen tulisi saada liikkua ulkona sekä sisällä, eri vuodenaikoina ja myös erilaisten välineiden ja musiikin avulla. Mitä enemmän lapsi liikkuu ja liikuttaa itseään, sitä paremmaksi hänen taitonsa kehittyvät. Lapsen edetessä hän alkaa omatoimisesti haastamaan itseään ja etsimään vaativampia tehtäviä, joista pyrkii selviytymään vähitellen itsenäisemmin. Onnistumiset ja oivaltamisen riemu tuottavat lapselle mielihyvää. Varhaiskasvatuksen ammattilaisilta vaaditaan tavoitteiden saavuttamiseksi myös kykyä luoda tilanteita, joissa lapsen on mahdollista saada positiivisia kokemuksia sekä liikkumisesta, että myös omasta kehostaan.

3.2 Liikunnan avulla oppiminen

Liikkuminen on keskeinen ja tärkeä asia lapsen elämässä. Uteliaisuus saa lapsen ihmettelemään ja tutkiskelemaan ympäristöään. Lapsi oppii suurimmalta osin aistitoimintojen ja motoristen toimintojen avulla. Lapsen aistitoimintojen herkistymiseksi ja vahvistamiseksi, liikunnan tulee tarjota lapselle tarpeeksi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia. Tämä mahdollistetaan mahdollisimman monipuolisella liikkumisella. Jotta lapsi tuntisi oman kehonsa kunnolla, tulee hänen tunnistaa ja osata nimetä eri kehonosat, osata ylittää kehon keskilinja sekä tuntea kehon ääriviivat. (Autio & Kaski 2005, 54–55.)

Lapsen liikkuminen sisältää eri oppimistavoitteita. Motoriset tavoitteet sisältävät perusliikkeiden ja erityistaitoja vaativien liikkeiden sekä motoristen perusvalmiuksien oppimisen. Tavoitteita ovat myös kehon hahmotuksen, liiketajun, kuntotekijöiden sekä toimintakyvyn kehittyminen. Tiedolliset tavoitteet käsittelevät toiminnan kautta oppimista, kehon tunnon ja merkityksen tiedostamista, oppimisvalmiuksien vahvistamista sekä päätelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen kehittämistä. Tiedollisia tavoitteita

ovat myös käsitteiden, asioiden, sääntöjen ja normien oppiminen, keskittymiskyvyn vahvistaminen sekä hahmottamisen kehittäminen. Tunne-elämän vuorovaikutukselliset tavoitteet käsittelevät vuorostaan myönteisen minäkäsityksen vahvistamista, tunnetaitoja, vuorovaikutustaitoja, omien vahvuuksien löytämistä ja hyödyntämistä sekä itsetuntemusta. Muita tavoitteita ovat esimerkiksi liikuntaharrastuksiin tutustuminen ja mahdollisesti myös ”oman lajin” löytäminen, sekä lisäksi liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. (Autio & Kaski 2005, 54–56.)

3.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Suomalaisten lasten ja perheiden elinympäristö, elämäntavat ja ajankäyttö ovat kokeneet suuria muutoksia viimeisen vuosikymmenen aikana. Tämä on vaikuttanut erityisesti perheiden päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun. 2005 vuoden varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksat haluttiin päivittää ja nykyaikaistaa tähän päivään sopiviksi Ilo kasvaa liikuen- ohjelman avulla. Ohjelma sai alkunsa vuonna 2015 ja sen tavoitteena on lisätä liikkumista lapsien päivään hyödyntäen erityisesti lapsilähtöisiä toimintatapoja. Tästä tulleet tutkimustulokset osoittavat, minkälaisella fyysisellä aktiivisuudella eri roolien aikuiset voivat tukea lasten hyvinvointia. Tutkimustuloksista nousee ilmi, että fyysinen aktiivisuus tukee erityisesti lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat muodostuneet käytänteiksi Ilo kasvaa liikuen- ohjelman pohjalta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten lähtökohtana on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Sopimuksen artikloista on koottu suositusten näkökulmasta keskeisimmät yhdeksi kokonaisuudeksi, sillä kaikki sisällöllisiä oikeuksia koskevat artikkelit liittyvät myös liikkumiseen tai fyysiseen aktiivisuuteen. Ne muistuttavat aikuisia vastuustaan tukea lasten kasvua ja kehitystä, sekä tukea jokaista lasta kasvamaan kohti omia mahdollisuuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) "Suositukset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta" (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6).

Lisäksi fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat tutkittuun tietoon siitä, millä tavalla lapsen oikeuksien toteutumista voidaan edistää fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan kannalta. Liikunnasta nähdään olevan hyötyä sekä yksilölle, että yhteiskunnalle. Muun muassa sen takia, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus vähentävät terveyspalveluiden käyttöä ja siitä aiheutuvia kustannuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6–11.)

Jokaisella lapsella on tarve ja oikeus liikkua. Lapsen päivittäinen, vähintään kolmen tunnin liikuntamäärä koostuu monipuolisesta liikkumisesta. Liikunnan tulisi sisältää kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja vauhdikasta fyysistä

aktiivisuutta. Lisäksi tulee huomioida lapsen yksilöllinen tarve unen, levon, terveellisen ruokavalion ja rauhoittumisen kannalta, jotka ovat tärkeässä asemassa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Pitkiä, eli yli yhden tunnin mittaisia paikallaanolo- ja istumajaksoja tulisi välttää, koska ne eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Tulee myös huomioida, että lapsi oppii toiminnallisesti, tutkimalla, kokeilemalla, yrittämällä ja erehtymällä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.)

Jotta varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuisivat, on vanhemmilla, lapsien huoltajilla ja varhaiskasvatuksen henkilöstöllä suuri merkitys. Vanhempien ja huoltajien tulisi liikkua, leikkiä ja retkeillä yhdessä lasten kanssa, lisätä sisätilojen fyysistä aktiivisuutta ja muistuttaa kotiaskareiden hyödyistä, huolehtia lapsien kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä tarkkailla ja tarvittaessa rajoittaa lasten fyysisesti passiivista toimintaa, kuten tv-ohjelmien katsomista tai puhelimien käyttöä. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee vuorostaan huolehtia, että lapsien päivittäinen ulkoileminen olisi toiminnallista. Pitkiä paikallaanoloaikoja tulisi tällöinkin välttää ja lapsia olisi hyvä ohjata erilaisiin sääntöleikkeihin. Tulisi huomioida erityisesti sellaiset lapset, jotka eivät ole fyysisesti niin aktiivisia ja heitä tulisi yrittää innostaa fyysisesti aktiivisiin leikkeihin yhdessä muiden lasten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14—15.)

Mielestämme fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta on erittäin tärkeää, että varhaiskasvatushenkilöstö ja lapsien vanhemmat tekevät yhteistyötä. Yhteistyö mahdollistaa sen, että molemmat osapuolet kantavat yhdessä vastuun lapsen liikkumisesta. Päävastuu lapsesta on kuitenkin aina lapsen vanhemmilla tai huoltajilla. Varhaiskasvatushenkilöstö voi kuitenkin olla avustamassa lapsen vanhempia koskien lapsen aktiivisuutta päiväkodin ulkopuolisella ajalla, mikäli vanhemmat eivät ole niin tietoisia liikunnasta, sen tuomista hyödyistä ja sen toteuttamisesta. Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi on kuitenkin kaikkein tärkeintä.

4 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus käsitteenä tarkoittaa toimintaa, jossa tarkastellaan liikuntaa sekä sen tuomia ilmiöitä kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnan avulla, sekä luoda lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallinen ja aktiivinen elämäntapa. (Sääkslahti 2015, 151.) Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteiden perustana on tieto liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Tavoitteet ovat linjattu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sekä Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. Liikuntakasvatuksen päätavoitteeksi varhaiskasvatuksessa nousee lapsen myönteisen kuvan muodostaminen itsestään liikkujana sekä myönteinen suhde kehoonsa. (Hujala & Turja 2016, 141.)

Riittävä fyysinen aktiivisuus toimii edellytyksenä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Fyysinen aktiivisuus on lapselle synnynnäinen tarve ja sen takia liikunnallinen elämäntapa alkaakin kehittyä jo varhaisessa iässä. Lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitoja liikkeessaan, jotka kehittävät samalla myös lapsen terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. Nämä parantavat myös lapsen edellytyksiä koulunkäynnin ja uusien asioiden oppimisen suhteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13—14.)

Fyysinen aktiivisuus tukee lasten oppimisen edellytyksiä, sillä se vaikuttaa myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin. Näitä ovat esimerkiksi vireystila, tarkkaavaisuus, keskittymiskyky, havainnointi ja muistaminen. Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee myös ylipainoa ja 2 tyypin diabeteksen ja muiden verenkiertoelimistön sairauksien riskitekijöiden syntymistä, parantaa lapsien fyysistä toimintakykyä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, parantaa mielialaa sekä vähentää psyykkistä kuormittuvuutta. Lapset harjoittelevat myös vuorovaikutustaitojaan liikkeessaan ja leikkiessään, jolloin sosiaalinen kehitys ja hyvinvointi paranevat. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Hyvät motoriset taidot aikaansaavat iloa ja onnistumisen elämyksiä lapsen elämään. Aktiivinen ja liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä ja myönteistä elämäntapaa, sekä lisäksi edesauttaa liikunnallista aikuisuutta. Liikunnallinen elämäntapa sekä fyysinen aktiivisuus ehkäisevät, vähentävät ja siirtävät itse sairauksien ilmaantumista, mutta myös estävät niiden riskitekijöiden syntymistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Liikuntakasvatuksen nähdään sisältävän kaiken sellaisen toiminnan, jossa toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta liikunnan eri muotoja. Liikuntakasvatus ei pyri ainoastaan lapsen fyysisen kasvun tukemiseen, vaan myös tukemaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunnan avulla tuetaan siis lisäksi lapsen sosiaalista, emotionaalista ja psyykkistä kehittymistä. (Lopperi & Rassi 2015, 11.) Varhaiskasvatuksen tulee olla suunnitelmallista, lapsen kokonaisvaltaista kasvua sekä kehitystä tukevaa ja jotta tämä saavutettaisiin, tulee liikuntakasvatuksenkin olla monipuolista, lapsilähtöistä ja tavoitteellista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17.)

”Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapsille ominaisia tapoja toimia ja oppia” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 16). Eri tutkimuksien mukaan lapset, joilla on mahdollisuus omaehtoiseen ja vapaaseen leikkiin, ovat fyysisesti aktiivisempia. Aktiivisesti ja päivittäin ulkona leikkivät lapset ovat lisäksi aktiivisempia, kuin lapset, jotka viettävät enemmän aikaa sisätiloissa. Lisäksi tutkimuksien mukaan metsässä liikkuminen ja leikkiminen lisäävät lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. (Sääkslahti 2015, 133—134.)

3—4-vuotiaille lapsille parhaiten soveltuvia liikuntalajeja ovat uinti, jumppa, pyöräily, pallopelit, luistelun harjoittelu, talvilajit kuten esi-

merkiksi lumileikit ja hiihto, tanssi, erilaiset välineen kuten esimerkiksi pallo ja narut, mailapelit ja paini. 4—5-vuotiaille lapsille parhaiten soveltuvia sopivia liikuntalajeja ovat vuorostaan uinti, jumppa, pyöräily, pallopelit, luistelu, mailapelit, talvilajit kuten esimerkiksi lumileikit ja hiihto, tanssi, erilaiset välineet ja paini. (Autio & Kaski 2005, 24—26.) Liikuntalajit ovat helposti sovellettavissa myös päiväkodin liikuntatuokioihin ja osaksi joka päiväistä arkea.

5 3—5-VUOTIAAN LAPSEN KASVU JA KEHITYS

”Tieto lapsen kehityksestä auttaa näkemään lapsen yksilönä” (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2012, 37). Jokainen lapsi on oma yksilönsä ja näin ollen kehittyä omaan yksilölliseen tahtiinsa. Lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat suurelta osin ympäristöön liittyvät tekijät sekä lapsen perimä. (Ojanen, Ritmala, Sívén, Vihunen & Vilén 2011, 64—65.) Seuraavaksi avaamme tarkemmin käsitteitä kasvu ja kehitys.

Kasvu käsitteenä tarkoittaa fyysistä muutosta ja edistymistä, joka on perimän säätelemää. Tällaisella fyysisellä muutoksella tai edistymisellä voidaan tarkoittaa esimerkiksi lapsen pituuskasvu. Kasvusta voidaan puhua myös silloin, kun kuvataan ihmisen muutosta läpi elämän. Tällöin kuvataan lähinnä ihmisen sisäistä kasvua, eli elinikäistä kasvua. (Ojanen ym. 2011, 64.)

Kehitys käsitteenä kattaa lähinnä ihmisen jatkuvan muuttumisen elämänsä aikana. Kehitys on usein huomaamatonta, jatkuvaa sekä hyvin yksilöllistä jokaisen kohdalla. Yksilölliseen kehitykseen vaikuttaa ihmisen ympäristö, joka häntä ympäröi ja missä hän viettää esimerkiksi lapsuutensa. Ympäristöllä on kehitykseen suuri vaikutus. Myös perimällä on suuri vaikutus kehitykseen ja siksi usein pohditaankin, kumpi vaikuttaa ihmisen yksilölliseen kehitykseen enemmän, ympäristö vai perimä. (Ojanen ym. 2011, 64—65.) Seuraavassa luvussa käsittelemme tarkemmin lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviä osa-alueita.

5.1 Kognitiivinen kehitys

Lapsen kognitiiviseen, eli tiedolliseen kehitykseen liittyy kieli, ajattelu, havaitseminen, älykyys sekä kokonaisvaltainen oppiminen. Aikuisella on tärkeä rooli lapsen tiedollisen kehityksen kannalta, sillä lapsen pitää saada paljon tukea ja kannustusta, jotta hän rohkenee opettelemaan uutta, puhumaan ja kertomaan itse tarpeistaan, toiveistaan sekä mielipiteistään. Tukemisen ja kannustuksen lisäksi konkreettisia keinoja tiedollisen kehityksen tukemiseen on keskustelut aikuisen ja lapsen välillä, tarinoiden, lorujen ja satujen kertominen sekä aito läsnäolo. (Järvinen ym. 2012, 49—53.)

Aution ja Kasken (2005, 24) mukaan 3—4-vuotiaan lapsen sanavarasto laajenee entisestään ja hän osaa käyttää sanajärjestystä selityksissään. Lapsi osaa käyttää järkeään ja ratkoa erilaisia ongelmia. Lapsi osaa lisäksi kertoa mitä hän ajattelee. Lapsi ymmärtää sääntöjä, mutta sääntöjen noudattaminen ei aina toteudu. Erilaiset seikkailu- ja temppuradat ovat hyviä ja hauskoja liikkumismuotoja.

Autio ja Kaski (2005, 25) kirjoittavat lisäksi, että 4—5-vuotiaan lapsen ajattelu ja päättelykyky tarvitsevat kehittyäkseen vuorovaikutusta. Lapsen lempisana on yleensä: "Miksi?". Lapsi tarvitsee vielä tukea aikuiselta, vaikka hän mielellään pohtii asioita ja keskustelee. Lapsen muisti on edelleen kehittyvässä vaiheessa. Hän voi muistella aiemmin tapahtuneita asioita. Abstrakti ajattelu alkaa pikkuhiljaa kehittyä ja lapsen tarkkaavaisuus sekä huomiokyky kehittyvät. 5-vuotias lapsi osaa jo ymmärtää monimutkaisempiakin ohjeita ja jaksaa lisäksi keskittyä ohjeisiin ja muistaa ne.

5.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa lapsen liikkeiden kehitystä. (Ojanen ym. 2011, 64.) Sääkslahden (2015, 51) mukaan motorinen kehitys on kehitysprosessi, joka johtaa lapsen tahdonalaiseen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin laadulliseen kehittymiseen motorisesti. Motorinen kehitys on osalta geeniperimän ohjaamaa, mutta suuri vaikutus lapsen motoristen taitojen kehittymiseen on myös ympäristöllä ja sen sallimilla liikuntamahdollisuuksilla. Motoriikan kehitys ei kehity suoraviivaisesti, vaan kehityksen luonteeseen kuuluu erilaisia vaiheita. Esimerkiksi saattaa näyttää siltä, että lapsen motorinen kehitys on pysähtynyt tai jopa taantunut kokonaan, vaikka todellisuudessa näin ei olekaan.

Lapsi innostuu luonnostaan liikkumisesta, joten hän harjoittelee motoriikkaansa hyvin pienestä. Lapsen on kuitenkin saatava kehittyä rauhassa, sillä motorinen kehitys vaatii tietyn kypsyystason, jotta uusien motoristen taitojen opettelu on mahdollista. Esimerkiksi lasta ei saa seisomaan, ennen kuin hän on kehittynyt niin, että hän kykenee fyysisellä voimalla sekä motorisella hallinnalla seisomaan itsenäisesti. Myös lapsen motivaatiolla motoristen taitojen opetteluun on vaikutusta motoriseen kehitykseen. (Ojanen ym. 2011, 123.)

Käden motoriikan kehittyminen on merkityksellistä ikävuosina 3-5. Käden karkeamotorisella kehityksellä on suoranaista vaikutusta lapsen hienomotorisiin taitoihin. Mitä paremmiksi karkeamotoriset taidot kehittyvät, sitä paremmat edellytykset lapsella on saada positiivisia kokemuksia hienomotoriikkaa vaativista tehtävistä, kuten vaikka kynätehtävistä. Käden karkeamotoriikkaa vahvistetaan esimerkiksi monipuolisilla pallo-, maila-, voimistelu- ja kamppailuleikeillä. (Sääkslahti 2015, 159.)

3—4-vuotiaan lapsen karkeamotoriikka on kehittynyt niin, että hän osaa kävellä portaita ylös sekä alas. Lapsi hallitsee yhdellä jalalla seisomisen,

varpailla kävelyn sekä pyörällä ajon apupyörien avulla. Hienomotoriikka vuorostaan on 3—4-vuotiaalla kehittynyt sen verran, että hän hallitsee jo kynän käyttöä ja mahdollisesti myös oikeaoppisen kynäotteen. Lisäksi kiinnostus saksien käyttöön on usein kova, joten harjoittelu yhessä aikuisen kanssa esimerkiksi askartelemalla, on hyvää harjoitusta lapselle. (Järvinen ym. 2012, 46.)

Järvinen ym. (2012, 46) mukaan 5-vuotiaan karkeamotoriikka on kehittynyt jo hyvinkin pitkälle ja liikkuminen on monesti ketterämpää kuin 3—4-vuotiaalla. 5-vuotias hallitsee jo perusliikuntamuodot kuten kävelyn, juoksun, hyppelyn ja kierimisen. Liikuntalajeja, joita 5-vuotias hallitsee ovat muun muassa pyöräily, hiihto ja luistelu. Hienomotoriikan kehittyminen näkyy 5-vuotiaassa usein sorminäppäryyden kehittyemisellä. Myös silmän ja käden yhteistyö on kehittynyt sen verran, että kynän käyttö voi olla jo tarkkaa.

5.3 Sosio-emotionaalinen kehitys

Sosio-emotionaalisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen minäkuvan rakentumista, tunteiden kehittymistä ja niiden käsittelyä, sekä sosiaalisten suhteiden luomista. Myös moraalien kehittyminen on tärkeä osa-alue sosio-emotionaalisessa kehityksessä. Perustana lapsen tunne-elämän ja minäkuvan rakentumiselle on aikuisen ja lapsen välinen luottamussuhde sekä varhaislapsuudessa luotu kiintymyssuhde. Luottamussuhteen ja kiintymyssuhteen avulla lapsella on rohkeutta sosiaaliin tilanteisiin, sillä hänellä itsellään on kokemusta hyvästä ja luottamuksellisesta kiintymyssuhteesta. Lapsella on myös tieto siitä, että aikuinen on läsnä, joka lisää lapsen rohkeutta. (Järvinen ym. 2012, 53—57.)

3—4-vuotias alkaa käsittää jo erillisyytensä muista lapsista. Lapsi alkaa ymmärtää myös, että hänellä itsellään ja myös muilla on tunteita ja ajatuksia, ja että omat ajatukset ja tunteet eivät aina kohtaa muiden tunteiden ja ajatusten kanssa. 3—4-vuotiaalla lapsella ymmärrys omista sekä muiden tunteista ovat kuitenkin vasta vähitellen hioutumassa, joten riitatilanteilta kavereiden kanssa ei voida välttyä. Ymmärrys tunteista helpottaa kuitenkin muiden lasten kanssa leikkimistä ja toimeen tulemistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)

4—5-vuotiaan on vielä hankala käsitellä tunteitaan, mutta riidan tullessa lapsi käyttää jo kielellisiä taitojaan selvittääkseen riidan. Myös itsensä vertaaminen muihin alkaa näkyä 4—5-vuoden iässä. Itsensä vertaaminen tuo myös huonommuuden tunteet pintaan, joka voi aiheuttaa surua ja kiukkua lapsessa. Suurimpana muutoksena lapsessa näkyy moraalien kehittyminen, jolloin lapsi pohtii paljon muun muassa oikean ja väärän merkitystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Seuraavassa luvussa käsittelemme tutkimuksemme toteutusta. Alkuun käsittelemme kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä, jonka jälkeen siirrymme tutkimuksen tarkoitukseen, tutkimustehtävään ja tutkimuskysymyksiin. Lopuksi avaamme vielä aikaisempia tutkimuksia, jotka ovat tehty samasta aiheesta.

6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan laadullista tutkimusta. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään merkityksiä ja ilmiöitä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Lähtökohtana on todellisen elämän luonnehtiminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen muina lähtökohtina voidaan nähdä kysymysten kysyminen ja niiden tulkitseminen valitsemastaan näkökulmasta. Samaa asiaa voidaan tällöin kuvata monin eri tavoin. Kvalitatiivinen tutkimus kuvataan luonteeltaan kokonaisvaltaiseksi tiedonhankinnaksi, jossa aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Ihmisten nähdään olevan keskeisessä asemassa tiedonkeruussa ja yleensä apukeinona käytetään joko lomakkeita tai testejä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2014, 160—164.)

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Aineiston ei tarvitse olla laaja ja tutkittava asia voidaan nähdä esimerkkinä jostakin yleisestä ilmiöstä. On tärkeää palauttaa mieleen sekä tutkimuksen tavoitteet, että itse tutkimuskysymys. Analysointi nähdään systemaattisena toimintana, jossa olennaista on aineiston huolellinen lukeminen ja tekstimateriaalin järjestely. Sisältö tulisi myös luokitella esimerkiksi teemojen tai tyyppien mukaan. Myös aineiston pelkistäminen ja tiivistäminen ovat osa analyysiä. Tavoitteena on saavuttaa tutkimuskysymykseen vastaava aineisto. (Hirsijärvi ym. 2014, 160—208.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteet vastaavat hyvin meidän tutkimuksemme tavoitteisiin. Saamamme tutkimusaineisto ei ollut kovin laaja, mutta antoi silti vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Myös teemoittelu toimi tärkeänä ja selkeyttävänä osana tutkimustamme ja se näkyi tutkimuksessamme jo aineistonhankinnassa käytettävässä haastattelulomakkeessa (liite2), jossa oli neljä eri teemaa.

6.2 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoitus voidaan luonnehtia neljän eri piirteen perusteella. Tutkimus voi olla joko kartoittava, kuvaileva, ennustava tai selittävä. On tärkeää huomioida, että tutkimukseen voi sisältyä useampi kuin yksi tarkoitus ja että tarkoitus voi myös muuttua prosessin aikana.

Kuvaileva tutkimus voi olla käytettävissä joko kvantitatiivisessa tai kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Sen tarkoitus on esittää tarkkoja kuvauksia tapahtumista, tilanteista tai henkilöistä. Kuvaileva tutkimus tuo ilmiön keskeiset ja kiinnostavat piirteet. Selittävä tutkimus voi myös olla käytettävissä sekä kvantitatiivisessa että kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Tarkoituksena on etsiä selityksiä tilanteille tai ongelmille ja keskittyminen syy-seuraus-suhteen on oleellista. (Hirsijärvi ym. 2014, 138—139.)

Tutkimuksemme on luonteeltaan sekä kuvaileva, että selittävä. Tarkoituksenamme oli tuoda esille päiväkodin liikuntakasvatuksen toteutustapoja, lastentarhanopettajien henkilökohtaisia näkemyksiä asiasta ja lisäksi selvittää heidän omien henkilökohtaisten näkemysten mahdolliset vaikutukset. Tutkimuksemme sisältää siis kaksi eri tarkoitusta. (Hirsijärvi ym. 2014, 138—139.)

6.3 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää lastentarhanopettajien näkemyksiä 3—5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta. Kyseisen tutkimustehtävän pohjalta muodostui kolme tutkimuskysymystä, jotka ovat:

1. Miten liikuntakasvatusta toteutetaan?
2. Millä tavalla lastentarhanopettajien henkilökohtainen näkemys liikunnasta vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteutukseen?
3. Miten liikuntakasvatusta tulisi kehittää lastentarhanopettajien näkökulmasta?

6.4 Aiemmat tutkimukset

Aiempia tutkimuksia aiheesta on esimerkiksi Johanna Halttusen ja Mirka Suontaustan opinnäytetyö, joka on tehty vuonna 2014. Opinnäytetyön aiheena on Varhaiskasvattajien näkemyksistä 3—5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta. Kohderyhmänä toimi Forssan ja Riihimäen varhaiskasvattajat. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä koskien 3—5-vuotiaiden liikuntakasvatusta. Tutkimuskysymykset koskivat liikuntakasvatusta ja sen kehittämistä. (Halttunen & Suontausta 2014, 1.)

Tutkimustuloksista ilmeni, että liikuntakasvatus ja ohjattu liikunta ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta. Tilat ja välineet mahdollistavat monipuolisemmat liikuntatuokiot lapsille. Suurimman osan varhaiskasvattajista mielestä tämän hetkistä liikuntakasvatusta tulisi kuitenkin kehittää. Varhaiskasvattajat kokivat liikunnan merkityksen tärkeäksi päiväkodeissa. Ohjattu liikunta nähtiin tärkeäksi esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehittämisen ja motoristen taitojen vahvistamisen kannalta. Liikuntakasvatus nähtiin tärkeänä päiväkodissa, erityisesti lisääntyneen ruutuajan takia. Vastaajat ker-

toivat ohjatun liikunnan luovan pohjan liikuntataitojen oppimiselle ja liikunnan mahdollistamisen jäävän usein vähäiselle huomiolle. (Halttunen & Suontausta 2014, 25—26.)

Liikkunut lapsi nähtiin päiväkodin arjessa rauhallisempana ja pystyvän keskittymään tehtäviin pitkäkestoisesti. Tuloksista ilmeni myös, että silloin kun ohjattu liikunta on systemaattista ja säännöllistä, se helpottaa varhaiskasvattajien arkea. Liikunta nähtiin tärkeänä osana lapsen arkea ja liikunnan terveydelliset vaikutukset koettiin lisäksi tärkeiksi jo varhaisessa vaiheessa. Varhaiskasvattajan oma asenne nähtiin merkittävässä roolissa onnistuneen liikuntakasvatuksen toteuttamisen kannalta. (Halttunen & Suontausta 2014, 25—26.)

Toinen aiempi tutkimus aiheesta on tehty myös Hämeen ammattikorkeakoulussa vuonna 2010. Opinnäytetyö on Jenni Kastelvuon tekemä tutkimus: "Lapsen ehdoilla, leikin varjolla: Vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä päiväkotien liikuntakasvatuksesta ja sen kehittämisestä". Opinnäytetyö on pääosin laadullisella tutkimusotteella tehty tapaus-tutkimus koskien päiväkotien liikuntakasvatusta. Työn tavoitteena oli selvittää, miten päiväkodin liikuntakasvatusta toteutetaan, mitkä ovat sen odotukset ja miten sitä tulisi kehittää. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat lasten vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta. (Kastelvuori 2010, 1.)

Kastelvuori (2010, 35—38) tutkimuksesta nousi esille, että liikunta on suurimmalle osalle perheistä tärkeää. Yksikään perhe ei ollut sitä mieltä, ettei liikunnalla olisi minkäänlaista merkitystä. Suurin osa vastaajista koki heidän lapsensa olevan liikunnallisesti aktiivisia. Liikuntakasvatus määriteltiin 3—6-vuotiaiden osalta toiminnaksi, jossa tutustutaan liikuntalajeihin ja muotoihin. Se koettiin arjen perusliikkumisen ohjaamiseksi ja opastamiseksi. Monipuolisen liikunnan nähtiin olevan osa jokapäiväistä toimintaa ja liikuntakasvatuksen nähtiin toteutuvan muun muassa leikin varjolla. Vastaajat kokivat, että liikuntakasvatuksen tavoitteena on positiivisen asenteen aikaansaaminen, hyvän olon saavuttaminen sekä lapsen nauttiminen liikunnasta jolloin se tuottaa hänelle iloa. Näin lapselle alkaa muodostua terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa positiivisten kokemusten kautta.

7 AINEISTONHANKINTA

Hankimme tutkimusaineistomme ryhmähaastattelulla. Haastattelimme kahta ryhmää, jotka koostuivat molemmat Eteläsuomalaisen keskisuuren kaupungin yhden päiväkodin lastentarhanopettajista. Molemmissa ryhmissämme oli kaksi henkilöä. Valitsimme ryhmähaastattelun parihaastattelun sijaan, koska halusimme loppuun saakka mahdollistaa kaikkien haastattajien osallistumisen tutkimukseemme.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli yhden Eteläsuomalaisen päiväkodin lastentarhanopettajia. Aineistonhankinta suoritettiin vuoden 2017 toukokuussa kahden eri ryhmähaastattelun avulla. Jokaisella osallistujalla oli kokemusta työskentelystä 3—5-vuotiaiden lasten parissa, jollakin vähemmän ja toisella taas enemmän. Esitimme ryhmille kysymyksiä muodostamamme haastattelulomakkeesta, ryhmähaastattelun teemoin. Haastattelutilanteen äänitimme älypuhelimella ja kuvasimme tabletilla, jotta saimme varmistettua haastatteluaineiston saamisen.

Onnistuneen aineistonhankinnan saavuttamiseksi, tutustuimme myös ryhmähaastatteluun, haastattelutilanteen rakentumiseen ja keskustelun piirteisiin paremmin. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 34—35) mukaan haastattelu on yksi käytetyimpiä tiedonkeruumenetelmiä. Valitsimme haastattelun, koska halusimme nähdä ihmisen subjektina tutkimustilanteessa ja antaa haastateltaville mahdollisuuden tuoda esille heidän omia henkilökohtaisia mielipiteitään, heitä itseään koskevissa asioissa. Halusimme myös saada mahdollisimman syvällisiä vastauksia liikuntakasvatuksesta ja lastentarhanopettajien henkilökohtaisista näkemyksistä.

Haastattelu nähdään haastattelijan ja haastateltavan välisenä keskusteluna ja vuorovaikutustilanteena. Haastattelu syntyy osallistujien yhteisen toiminnan tuottamana tuloksena. Tutkimushaastattelu on yleensä tapana nauhoittaa, joka antaa oivan mahdollisuuden palata tilanteeseen uudelleen esimerkiksi koskien tulkintojen tarkistamista. Nauhoittaminen tuo lisäksi mahdollisuuden haastatteluvuorovaikutuksen kulun tarkasteluun ja analysointiin. Nauhoituksen avulla haastattelusta voidaan raportoida tarkasti. Aineistoin analyysiä varten nauhoitetut aineistot tulee lisäksi litteroida, eli muuttaa kirjoitettuun muotoon. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 13—16.)

Tutkimushaastattelut rakentuvat pohjimmiltaan samoilla tavoilla kuin muutkin keskustelut. Tutkimushaastatteluilla on kuitenkin erityinen tarkoitus ja myös erityiset osallistujaroolit verrattuna arkikeskusteluun. Tutkimushaastattelussa haastattelija toimii tietämättömänä osapuolena ja tieto on ainoastaan haastateltavalla. Haastattelija on sekä kysyjän että tiedon kerääjän roolissa ja haastateltava vuorostaan tiedon antajan roolissa. Haastattelutilanteessa ollaan tutkijan aloitteesta ja yleensä hän ohjaa tai vähintäänkin toimii suunnan näyttäjänä keskustelulle. Haastattelulla on tietty tavoite, joka haastattelun kautta pyritään saavuttamaan. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22—23.)

Haastattelutilanne tulee sekä aloittaa että lopettaa tietyllä tavalla. Haastattelun alussa tulee pohjustaa yhteistä maaperää, jonka jälkeen siirrytään varsinaiseen haastatteluun. Tulee myös muistaa sopia, että keskustelu aloitetaan nyt. Alkuun voidaan keskustella pari sanaa jostakin neutraalista aiheesta, kuten esimerkiksi säästä. Litteroidussa keskustelussa tätä osuutta ei yleensä käytetä, sillä sen ei katsota vielä olevan osa haastatte-

lua. Myös nauhoituslupa kysytään yleensä ennen siirtymistä haastattelu-vaiheeseen. Alussa haastattelijan tulee selvittää keskustelukumppanille oma roolinsa, tehtävänsä ja avata hieman tutkimusta ja sen tavoitteita, jotta haastateltavalla on selkeä käsitys haastattelun tarkoituksesta. Haastattelun lopettaminen tulee myös ennakoida ja haastateltavaa tulee valmistella tilanteen loppumiseen. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 24–25.)

Ennen haastattelun aloitusta keskustelimme neutraalisti arkipäivän asioista haastateltavien kanssa sekä tarjosimme heille virvokkeita ja herkkuja. Kysyimme myös kuvausluvan kirjallisesti sekä suullisesti ennen haastattelun alkua. Jokainen haastateltava osallistui haastatteluun vapaaehtoisesti. Ennen viimeisen kysymyksen tuloa, mainitsimme haastattelun olevan loppumaisillaan ja haastattelun loputtua, kiitimme haastateltavia yhteistyöstä. Valitsimme haastattelutilanteeseemme vastakkainasettelun meidän ja haastateltavien välille. Etäisyys oli yhden pöydän mittainen, joka oli mielestämme toimiva muun muassa kuvauksen ja äänittämisen kannalta. Kyseisessä asettelussa myös katsekontakti haastateltavien ja meidän välille muodostui luonnollisesti.

Käytännön markkinatutkimuksessa ideagenerointi ja erilaisten innovaatioiden ja uutuuskonseptien tuottaminen ja arvioiminen ovat yksi yleisimmistä ryhmäkeskustelun käyttötavoista. Tämä perustuu ryhmän luovan potentiaalin hyödyntämiseen: parhaimmillaan osallistujien vuorovaikutteiset kommentit, ideat ja erilaiset näkökulmat ruokkivat toinen toisiaan ja synnyttävät uusia, yllättäviä näkökulmia ja huomioita. Toinen yleinen ryhmäkeskustelun käytötapa on pyrkiä selvittämään osallistujien mielipiteitä ja asenteita keskustelun kohteena olevaa ilmiötä kohtaan (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 226). Nämä käyttötavat ovat olennaisia myös meidän tutkimukssamme. Ryhmähaastattelulla pyrimme aikaansaamaan osallistujien välille enemmän keskustelua, ideointia ja pohdintaa kyseisistä aiheista. Olennaista oli myös osallistujien mielipiteiden selvittäminen.

8 AINEISTON ANALYSOINTI

Laadullisen aineiston analysointitapoja ovat esimerkiksi asteikointi ja teemoittelu. Usein joudutaan kuitenkin soveltamaan eri menetelmiä keskenään ja jos yksi tapa ei tunnu toimivan, voi rohkeasti kokeilla jotakin toista. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 172–173.)

Laadullisen tutkimuksen eteneminen määrittyy yleisen tutkimusprosessin mukaisesti huomioiden kuitenkin sen, että tiedonkeruu ja analyysi vuorottelevat keskenään. Laadullisen tutkimusprosessin vaiheita on viisi kappaletta. Ensimmäiseksi tulee kerätä tutkimusongelmaan liittyvää aineistoa valitulla tiedonkeruumenetelmällä, jossa pyritään vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Seuraavaksi kerätty aineisto litteroidaan. Tämän jälkeen litteroitua aineistoa tarkastellaan tutkimuskysymysten näkökulmasta. Tällöin

aineistosta etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin ja pyritään etsimään ne tekstin kokonaisuudet, jotka ovat olennaisia tutkittavan ilmiön kannalta. Tätä vaihetta voidaan kutsua myös nimellä koodausvaihe. Tällöin tekstikokonaisuudet voidaan tiivistää niin, että sisältöä kuvaava koodi kertoo asiasisällön, joko koko tekstikokonaisuudesta tai osasta sen sisältöä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2014, 99—100.)

Koodausvaiheen jälkeen tulee luokitteluvaihe, jolloin katsotaan, millaisia ryhmiä koodeista muodostuu. Jokaiselle ryhmälle annetaan nimi ja on myös tärkeää pitää mielessä tutkimuksen tutkimuskysymykset. Viimeisenä vaiheena seuraa lähes aina uusi tiedonkeruuvaihe, jolloin joko täydenne-tään analyysia tai vuorostaan etsitään vastauksia uusiin esille nousseisiin kysymyksiin. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2014, 99—100.) Tämä vaihe ei ole meidän tutkimuksemme kannalta oleellinen, sillä opinnäytetyöprosessi on huomattavasti suppeampi kuin yleensä tehdyt tutkimukset.

Aineiston analysoinnissa olennaista on aineiston muuttaminen kirjalliseksi, eli aineiston litterointi. Litterointi voi tarkoittaa esimerkiksi nauhoitettujen haastattelujen purkamista, jota me olemmekin hyödyntäneet saamamme aineiston kanssa. Ensimmäiseksi kuuntelimme saamamme aineistot, jonka jälkeen kirjoitimme ne puhtaaksi kirjallisena huomioiden jokaisen lauseen ytimen tiivistetyssä muodossa, käyttäen siis melko karkeaa litterointitasoa. Poistimme turhat täytesanat ja vastaukset, jotka eivät vastanneet kysymyksiimme. Kirjoitimme siis ylös haastattelukysymyksiimme vastatut asiat. Aineistoista löydettävät havainnot eivät ole vielä itse lopputulos, vaan niistä nousee esille erilaisia kysymyksiä. Mitä havainnoista voidaan päätellä? Mistä ne kertovat? Miten ne vastaavat tutkimuskysymyksiin? (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2014, 101—102.)

Valitsimme laadullisen aineiston analysointitavaksi teemoittelun. Teemat näkyivät jo haastattelulomakkeessamme, jossa oli neljä eri teemaa: Tautatiedot, liikuntakasvatus, henkilökohtainen näkemys ja kehittäminen. Näiden teemojen avulla, myös litterointi onnistui hyvin. Ensimmäiseksi litteroimme aineistomme läpi teemoittain. Kirjoitimme teema teemalta jokaisen aineistoalueen kirjalliseksi. Sillä aineistomme oli valmiiksi teemoiteltu, ei meidän tarvinnut tehdä sitä enää aineiston litteroinnin jälkeen.

Litteroinnin jälkeen pyrimme suhteuttamaan saamamme tulokset tutkimuskysymyksiimme. Minkälaisia vastauksia saimme? Vastaavatko ne meidän tutkimuskysymyksiimme? Nousiko esille jotakin yllättävää? Ovatko vastaukset samanlaisia kuten aiemmissa tutkimuksissa? Lähdimme liikkeelle koodauksella, jonka aloitimme liikuntakasvatus-teemasta. Nostimme litteroidusta aineistostamme esille eri koodeja, jotka sopivat tekstin sisältöön. Esimerkiksi jos aineistossa puhuttiin luistelusta, hiihdosta, pulkamäestä käytimme koodia talviurheilu tai vuodenajat. Tällä tavoin käsitelimme saamamme aineiston teemoittain.

9 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset-luvussa tulemme käsittelemään opinnäytetyömme tutkimustuloksia. Millaisia tuloksia saimme ryhmähaastattelussa kerätyllä aineistolla? Saimmeko vastaukset tutkimuskysymyksiimme? Käsittelemme kutakin osa-aluetta omassa alaluvussaan paremmin. Nostimme haastattelussa saatuja sitaatteja esille sekä loimme kaksi taulukkoa tutkimustuloksiin havainnollistamaan saatuja tuloksia paremmin.

9.1 Henkilökohtaiset tiedot

Tutkimuksemme haastattelulomakkeen ensimmäisenä teema oli henkilökohtaiset tiedot. Nämä tiedot keräsimme, jotta näkisimme olisiko esimerkiksi vastaajien iällä yhteyttä vastauksien kanssa. Emme kuitenkaan prosessimme alussa tulleet ajatelleeksi, että johtopäätösten tekemiseen olisimme tarvinneet suuremman määrän vastaajia, jotta olisimme tämän kaltaisia johtopäätöksiä pystyneet tekemään. Henkilökohtaiset tiedot jäivät siis käyttämättä tutkimuksessamme.

9.2 Miten liikuntakasvatusta toteutetaan?

Tutkimustuloksista nousi esille, että tutkimuskohteessa liikuntakasvatusta pidetään tärkeänä osana päiväkodin arkea. Suurimmassa roolissa liikuntakasvatuksen toteuttamisessa oli päiväkodin ainutlaatuinen ja suuri piha ja sen ympäristö, jota hyödynnetään vuodenaikojen mukaisesti. Talvisin päiväkodissa luistellaan, hiihdetään ja lasketaan pulkkamäkeä, sillä päiväkodin piha ja sen ympäristö mahdollistavat kyseiset lajit erinomaisesti. Talvisin toimiva luistelukenttä soveltuu muina vuodenaikoina esimerkiksi jalkapallon pelaamiseen. Suuressa roolissa olivat myös viikoittaiset retket, joita tehdään kävelemällä lähiympäristössä ja välillä vähän kauempanakin. Päiväkodissa käydään paljon metsässä, joka alkaa jo heidän omasta päiväkotipihosta. Metsässä tutkitaan, kiipeillään ja juostaan yhdessä sekä aikuisten, että lasten kanssa.

Mahtava piha, joka houkuttelee liikkumaan.
Ympäristö on suuri kasvattaja.

Tuloksista nousi esille, että lastentarhanopettajat toteuttavat liikuntakasvatusta mahdollisuuksien ja tilojen mukaan. Aineistosta nousi esille, että päiväkodin sisätilat eivät tasoltaan vastaa päiväkodin ulkotiloihin, mutta lastentarhanopettajat haluavat silti mahdollistaa lapsien liikkumisen myös sisällä. Tällöin tulee olla luova, mahdollistaa välineiden saatavuus sekä mahdollisuuksien mukaan poistaa turhat kiellot, kuitenkin turvallisuuden sallimissa rajoissa. Päiväkodissa ei myöskään ole liikuntasalia, mutta tämä ei ole este, sillä he vuokraavat noin kerran kuukaudessa salivuoro lähiseudulta.

Turhat kiellot pois.

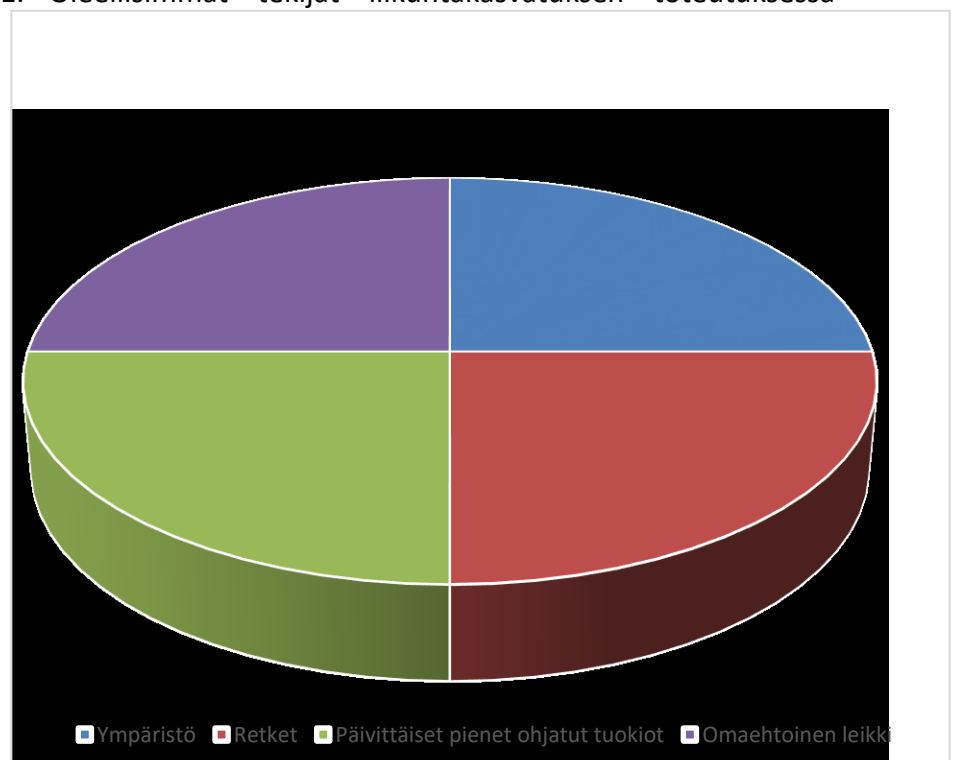
Kyseisen päiväkodin pedagogiikan mukaisesti, siellä ei toteuteta lukujärjestyksen mukaista viikko-ohjelmaa. Pedagogiikan ideana on, että lapsi on itse tekijä ja aikuinen tekemisen mahdollistaja. Päiväkodissa toteutetaan siis pieniä ohjattuja liikuntatuokioita päivittäin. Tuokiot voidaan toteuttaa esimerkiksi siirtymien, pukeutumistilanteiden tai musiikkituokioiden parissa. Näissä tilanteissa aikuisen rooli mahdollistajana on olennaista.

Aikuisen roolin tulisi olla mahdollistaja, turvallisuuden rajoissa.

Lastentarhanopettajat kokivat, että omaehtoinen leikki on tärkeä osa liikuntakasvatusta. Heidän mielestään omaehtoiselle leikille jää tarpeeksi aikaa, mutta sen määrää ajallisesti on vaikea erotella. Nähtiin, että aikuisen läsnäolo joissain tilanteissa on erittäin tärkeää esimerkiksi leikin jatkuvuuden kannalta, jolloin omaehtoisen ja ohjatun leikin raja on häilyvä.

Liikuntakasvatuksen koettiin vaikuttavan lapsen sosiaalisten suhteiden muodostamiseen, hyvinvointiin, motoriikan kehittymiseen, lapsen kehittymiseen ja minäkuvan muodostamiseen. Esille nousi myös kodin ja perheen suuri vaikutus lapsen liikunnallisuuteen ja intoon leikkiä ja liikkua. Lastentarhanopettajien mielestä tärkeää on kuitenkin muistaa lapsilähtöisyys ja tilannekohtaisuus, ja se että aikuisen rooli lapsen motivoimisessa liikkua on erittäin suuri ja merkittävä. Taulukko 1 havainnollistaa oleellimmat tekijät liikuntakasvatuksen toteuttamisessa.

Taulukko 1. Oleellimmat tekijät liikuntakasvatuksen toteutuksessa



9.3 Millä tavalla lastentarhanopettajien henkilökohtainen näkemys liikunnasta vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteutukseen?

Aineistosta nousi esille, että lastentarhanopettajien henkilökohtainen näkemys liikunnasta vaikuttaa päiväkodissa toteutetun liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Aihe nosti esille pohdintaa, että näin ei kuitenkaan saisi olla, sillä kasvattajien tulisi muistaa ammatillisuus ja oikea asennoituminen kasvattajan rooliin, kaikki kasvatuksen osa-alueet huomioiden. Henkilökohtaisten näkemysten nähtiin vaikuttavan muun muassa liikuntatuokioiden laatuun ja määrään. Koettiin, että lastentarhanopettajat, jotka nauttivat liikunnasta ja voivat täten toteuttaa sitä estoitta, luonnollisesti toteuttavat sitä enemmän ja monipuolisemmin. Koulutuksen nähtiin myös olevan yksi vaikuttava tekijä, sillä kaikki koulutukset eivät sisällä niin paljoa opetusta liikuntakasvatusta kuten toiset. Esimerkiksi yliopistot opettavat liikuntakasvatuksesta huomattavasti enemmän verrattuna ammattikorkeakouluihin.

Vaikuttaa, vaikka ei saisi.

Lastentarhanopettajien omat näkemykset liikunnasta vaikuttavat myös liikkumisen innostamiseen ja motivoimiseen. Jos lastentarhanopettaja on innostunut, spontaani ja heittäytymiskykyinen, kannustaa ja rohkaisee hän samalla myös lapsia samaan. Aineistomme perusteella kaikille kohderyhmämme lastentarhanopettajista liikuntakasvatus oli tärkeässä asemassa. Osa heistä näki jopa sen olevan yksi tärkeimmistä kasvatusmuodoista. Terveellisen elämäntavan opettaminen koettiin erittäin oleelliseksi ja tärkeäksi, erityisesti juuri lasten tulevaisuuden kannalta.

Jos on itse tottunut tekemään, on helppo myös innostaa lapsia.

9.4 Miten liikuntakasvatusta tulisi kehittää lastentarhanopettajien näkökulmasta?

Lastentarhanopettajien vastauksista nousi esille, että liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää lastentarhanopettajien näkökulmasta muun muassa ohjaustuokioita lisäämällä. Pienien liikuntatuokioiden lisääminen päiväkodin arkeen lisäisi loogisesti myös liikunnan määrää. Osa vastaajista koki myös, että tuokioiden laatuun tulisi panostaa ja kiinnittää enemmän huomiota. Tuokioiden laatuun panostamisella voisi myös olla suora vaikutus vähemmän aktiivisten lasten huomioimiseen. Tällaisten lasten erityinen huomiointi ja motivointi koettiin myös yhdeksi kehittämisosa-alueeksi.

Ohjattujen tuokioiden lisääminen.

Panostaminen kiireestä huolimatta.

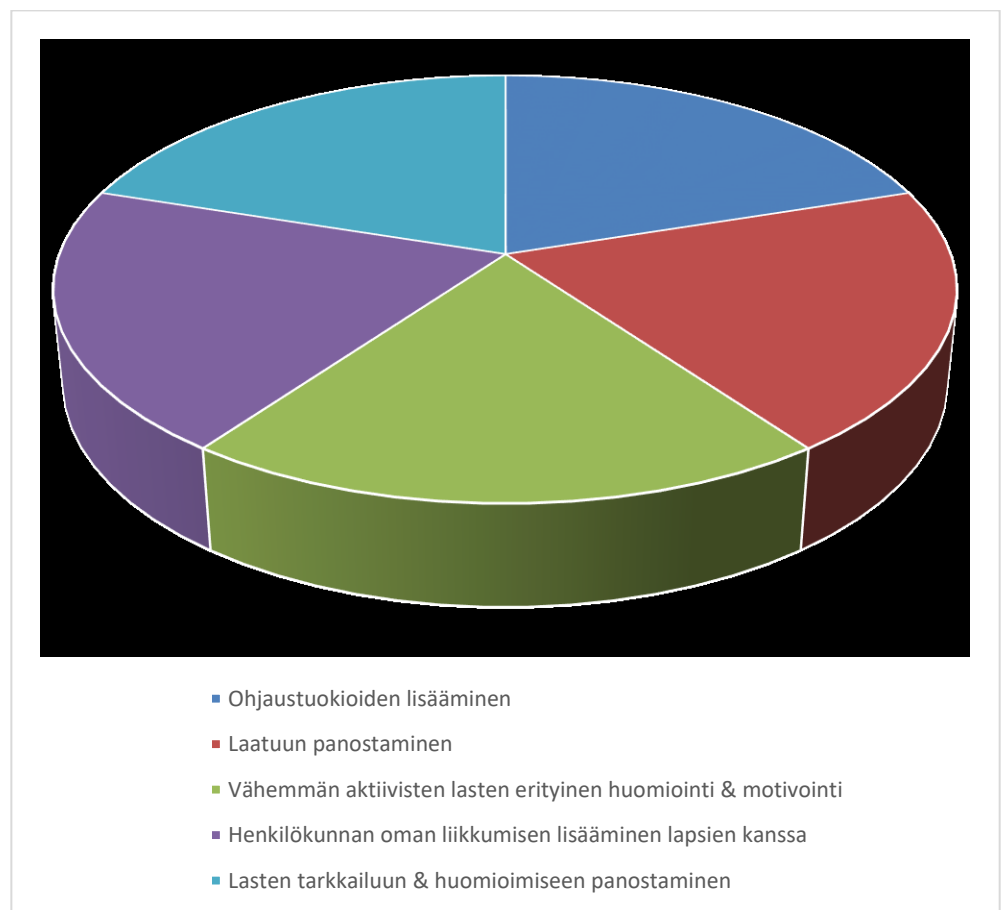
Aineistoista nousi esille lastentarhanopettajien ja muun henkilökunnan oman liikkumisen lisääminen esimerkiksi ulkoilutilanteissa. Osa vastaajista koki, että ulkoilutilanteissa henkilökunnasta muodostuu niin sanottuja

"kuppikuntia", joissa vaihdetaan kuulumisia kaiken kiireen keskellä, koska sille ei muuten tunnu olevan aikaa. Tämän ei koettu olevan hyväksyttävää, sillä ulkoilutilanteissa henkilökunnalla olisi oiva tilaisuus motivoida lapsia liikkumaan, sekä lisäksi touhuta ja liikkua mukana heidän kanssaan.

Koettiin myös, että henkilökunnan tulisi panostaa enemmän lasten tarkkailemiseen ja huomioimiseen, jotta voitaisiin olla mahdollisimman valppaina ja valmiina tilanteisiin, jotka mahdollisesti tarvitsevat aikuisen läsnäoloa ja tukea. Esimerkiksi jos keinumassa on todella monta lasta ja osa jonottaa ja näyttää kärsimättömiltä, olisi aikuisen hyvä kerätä lapsista porukka kasaan ja keksiä heidän kanssaan yhteistä tekemistä, jonottamisen sijaan.

Aineistosta nousi esille, että lastentarhanopettajan omalla asenteella on erittäin merkittävä asema liikuntakasvatuksen kehittämisen kannalta. Jokaisella lastentarhanopettajalla on se oma mielenkiinnonkohteensa. Se voi olla vaikkapa askartelu, käsityöt, musiikki tai juurikin liikunta, mutta silti jokaisen asenteen tulisi olla kohdallaan liikuntakasvatusta kohtaan, vaikkei se nyt olisikaan oma vahvuutensa tai mielenkiinnonkohteensa. Lisäksi lastentarhanopettajat kokivat, että liikuntakasvatuksessa löytyy aina jotakin kehitettävää. Taulukko 2 havainnollistaa oleelliset liikuntakasvatuksen kehittämisideat.

Taulukko 2. Liikuntakasvatuksen kehittämisideoita



10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lastentarhanopettajien näkemyksiä 3—5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta. Tutkimme, miten liikuntakasvatusta toteutetaan, miten lastentarhanopettajien henkilökohtainen näkemys liikunnasta vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteuttamiseen ja miten liikuntakasvatusta tulisi kehittää lastentarhanopettajien näkökulmasta. Tutkimusaineiston analyysin perusteella voidaan todeta, että liikuntakasvatus on tärkeässä roolissa päiväkodin arjessa. Oleellisia tekijöitä liikuntakasvatuksen toteuttamisessa olivat ympäristö, retket, päivittäiset pienet ohjatut tuokiot ja omaehtoinen leikki.

Tutkimustuloksena todettiin, että aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa on tekemisen mahdollistaja. Aikuisen tulee olla luova ja mahdollistaa lapsien liikkuminen myös sellaisissa tiloissa ja ympäristöissä, mitkä eivät ole sellaisinaan ihanteellisia liikkumiseen. Tutkimusaineiston analyysin perusteella aikuisen tulee turvallisuuden rajoissa pyrkiä poistamaan turhat kiellot. Lisäksi aikuisen tulee mahdollistaa välineiden saatavuus lapsille.

Tämän tutkimuksen perusteella lastentarhanopettajien henkilökohtainen näkemys liikunnasta vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteuttamiseen, vaikka se ei saisi vaikuttaa. Voidaan todeta, että sellaisen lastentarhanopettajan on helppo innostaa lapsia tekemään ja liikkumaan, joka itse nauttii liikkumisesta ja liikunnasta. Tällöin myös liikuntatuokioita toteutetaan enemmän ja monipuolisemmin. Myös koulutuksella nähtiin olevan vaikutusta, sillä vastaajien mukaan yliopistoissa opetetaan liikuntakasvatuksesta huomattavasti enemmän, verrattuna ammattikorkeakouluihin. Tämä helpottaa liikuntatuokioiden opettamista ja lisää niiden monipuolisuutta.

Tutkimusaineiston analyysin perusteella voidaan todeta, että liikuntakasvatuksesta löytyy aina jotakin kehitettävää lastentarhanopettajien näkökulmasta. Tutkimusaineistossa nostettiin esille kehittämisideoiksi liikuntakasvatuksen ohjaustuokioiden lisääminen, laatuun panostaminen ja vähemmän aktiivisten lasten erityinen huomiointi sekä motivoiminen. Tutkimukseen osallistuneiden vastaajien mukaan myös henkilökunnan oman liikkumisen lisääminen lasten kanssa sekä lasten tarkkailu ja huomiointiin panostaminen ovat myös tärkeitä kehittämiskohteita.

Seuraavaksi vertaamme saamiamme tuloksia aikaisempien tutkimusten tuloksiin. Lähdemme alkuun liikkeelle Halttusen ja Suontaustan 2014 vuonna valmistuneesta opinnäytetyöstä, jossa tutkittiin varhaiskasvattajien näkemyksiä 3—5-vuotiaiden liikuntakasvatuksesta. Syvennymme ensiksi tarkemmin siihen, miten liikuntakasvatusta toteutetaan.

Halttusen ja Suontaustan (2014, 25—26) tutkimuksesta nousi esille, että liikuntakasvatuksella on tärkeä rooli varhaiskasvattajille. Tulosten perusteella myös tiloilla on suuri merkitys liikuntakasvatuksen toteuttamisessa.

Halttusen ja Suontaustan aineistosta löytyi siis samanlaisia tuloksia, kuin meidän saamasta aineistosta. Lisäksi molemmista aineistoista ilmeni, että liikuntakasvatuksen toteuttamisessa löytyy kehitettävää. Liikunnan mahdollistamisen vähäinen huomiointi ja varhaiskasvattajan oman asenteen merkitys onnistuneen liikuntatuokion saavuttamiseksi, nousivat esille Halttusen ja Suontaustan tutkimuksesta. Näitä samoja asioita löytyi myös meidän tutkimuksemme tuloksista.

Kastelvuon (2010, 35—38) tutkimuksesta saaduissa tuloksissa liikuntakasvatusta toteutettiin leikin varjoilla ja sitä pidettiin tärkeänä. Kyseisessä tutkimuksessa oli laajempi kohderyhmä, joka sisälsi sekä lasten vanhemmat, että koko varhaiskasvatuksen henkilökunnan. Myös meidän tuloksissamme omaehtoinen leikki nousi aineistosta esille ja liikuntakasvatus nähtiin olevan tärkeässä roolissa päiväkodin arjessa. Vaikka Kastelvuon (2010) tutkimuksen valmistumisesta on jo aikaa, voidaan todeta, että liikuntakasvatuksesta löytyy samoja piirteitä vielä tänä päivänä.

Tutkimustuloksiamme voi myös aikaisempien tutkimusten lisäksi peilata opinnäytetyössämme käytettyyn teorian tietoon. Sääkslahti (2015, 110) kertoo kirjassaan, että motoristen perustaitojen harjaannuttamisen kannalta, lapsella tulisi olla mahdollisuus liikkua laajasti erilaisissa ympäristöissä. Lapsen tulisi saada liikkua monipuolisesti sekä ulkona että sisällä, eri vuodenaikoina sekä erilaisten välineiden ja musiikin avulla. Tutkimustulostemme perusteella voimme todeta, että kyseisessä päiväkodissa lapset saavat harjaannuttaa perustaitojaan ja pääsevät liikkumaan erilaisissa ympäristöissä, sekä sisällä että ulkona.

”Varhaiskasvatustalain (580/2015) ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016) mukaan jokaisella lapsella on varhaiskasvatuksessa oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen” (Hujala & Turja 2017, 140). Tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta tulisi siis järjestää päivittäin ja lapsilla tulisi olla mahdollisuus liikkua sekä sisällä, että ulkona. Liikkumista tulisi tapahtua omaehtoisesti ja myös ohjattuna. (Hujala & Turja 2017, 142.) Tutkimustulostemme perusteella voimme todeta, että päiväkodissa järjestetyt päivittäiset pienet ohjatut tuokiot, monipuolinen liikkuminen sekä sisällä että ulkona, mahdollistavat näiden tapahtuvan.

3—5-vuotiaiden lasten fyysisen ja motorisen kasvun sekä kehityksen kannalta päivittäinen runsas ulkoilu ja fyysinen aktiivisuus ovat erittäin tärkeitä. Liikuntakasvatuksessa tulisi hyödyntää neljän eri vuodenajan tuomia vaihtuvia liikuntamahdollisuuksia ja innostaa lasta kokeilemaan rohkeasti eri perustaitoja. (Sääkslahti 2015, 158.) Tutkimustulostemme mukaan juuri päivittäiset pienet retket, päiväkodin ympäristön ja erityisesti pihan hyödyntäminen vuodenaikojen mukaisesti, ovat olennaisia tekijöitä päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Lastentarhanopettajat pyrkivät olemaan luovia ja hyödyntämään liikuntakasvatukseen myös päiväkodin sisätiloja. Erilaisten välineiden saatavuuden mahdollistaminen lapsille, on myös tärkeää.

Tärkeäksi tekijäksi liikuntakasvatuksen toteuttamisessa nousi myös omaehtoinen leikki. Myös Aution ja Kasken (2005, 44—45) mukaan leikki toimii tärkeänä osana lapsen liikkumista. Leikki nähdään lapsen työnä ja se toimii tehokkaana välineenä lapsen oppimisen edistämiseksi. Tutkimustulostemme mukaan omaehtoinen leikki on tärkeässä roolissa päiväkodissa. Se on yksi oleellisimmista tekijöistä päiväkodin liikuntakasvatuksen toteutuksessa.

11 POHDINTA

Seuraavaksi pohdimme opinnäytetyötämme kokonaisvaltaisesti. Alkuun kerromme opinnäytetyöprosessistamme, jonka jälkeen siirrymme tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen. Lopussa käsittelemme vielä, mitä tekisimme toisin, jos aloittaisimme tutkimusprosessimme nyt ja mitkä olisivat hyviä jatkotutkimusideoita tulevaisuuden varalle.

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin tammikuussa 2017, jolloin aloitimme mieleen tulleen aiheen rajaamista. Tämän jälkeen otimme yhteyttä yhteistyökumppaniimme sähköpostilla ja esittelimme aiheemme, joka sai onneksemme innostuneen vastaanoton. Keväällä jouduimme odottamaan tutkimusluvan saantia odotettua kauemmin, joten jouduimme pitämään tahtomattamme pienen tauon tutkimusprosessista. Aineistonkeruun suoritimme toukokuun aikana, jonka jälkeen aloitimme aineiston analysoinnin. Kesän ja syksyn aikana saimme aineistomme analysoitua ja kirjoitimme tuloksista, johtopäätöksistä ynnä muista. Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyö valmiiksi 2017 vuoden aikana ja pysyimme aikataulussa oikein hyvin.

Koimme tärkeäksi rajata aihealueen tietyn ikäisiin lapsiin, koska liikuntakasvatuksen toteuttaminen on hyvin erilaista verrattaessa esimerkiksi 2-vuotiaiden ryhmää 5-vuotiaiden ryhmään. Lisäksi myös monet päiväkodit sisältävät 3—5-vuotiaiden lasten ryhmiä. Heti ensimmäisessä yhteydenotossa yhteistyökumppaniimme, selvitimme, onko mahdollista saada haastatteluihin lastentarhanopettajia, joilla on kokemusta 3—5-vuotiaiden lasten kanssa työskentelystä. Onneksemme tämä onnistui hyvin.

Kirjoitimme työtämme paljon yhdessä, mutta alussa myös erikseen. Teoriaosuudet jaoimme puoliksi ja molemmat kirjoitimme omista alueistamme. Pyrimme hyödyntämään molempien vahvuuksia prosessin aikana ja työskentelymme sujuikin erittäin hyvin. Mielestämme oli todella hyvä, että aloitimme opinnäytetyöprosessimme hyvissä ajoin, jotta pystyimme tekemään työtämme rauhassa. Kirjoitimme silloin, kun siltä tuntui ja silloin kun ei siltä tuntunut, emme kirjoittaneet. Tällä tavalla säilytimme oman motivaatiomme ja mielenkiintomme yllä koko prosessin ajan.

Mielestämme oli erittäin mielenkiintoista ja silmiä avaavaa saada selville tulevien kollegoidemme näkemyksiä kyseisestä aiheesta, jolla on niin suuri merkitys lasten tulevaisuuden kannalta. Pystymme hyödyntämään oppimamme asioita ja saamiamme tietoja astuessamme itse työelämään lastentarhanopettajina.

Ammatillisesta näkökulmasta tutkimuksestamme on hyötyä, sillä aineistosta esille nousseita kehittämisideoita olisi hyvä hyödyntää päiväkodin arjessa ja liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Mielestämme liikuntakasvatuksen merkitystä ei voida korostaa liikaa ja lastentarhanopettajien ja muun varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulisi olla valmiita kehittämään ja myös kehittämään muuttuvan maailman mukana.

Tutkimusta tehdessä on tärkeää huomioida eettiset periaatteet. Pyrimme tutkimuksemme kaikissa vaiheissa eettisyyteen. Tutkimukseen osallistuneita lastentarhanopettajia informoitiin hyvissä ajoin, ennen kuin toteutimme haastattelut. Haastattelutilanteet suoritimme heille parhaiten sopivissa ajankohdissa. Lastentarhanopettajat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Ennen haastatteluja, lastentarhanopettajat allekirjoittivat vapaaehtoisesti lupalomakkeen (liite 1.) Saatu aineisto kerättiin ainoastaan tätä tutkimusta varten ja litterointi suoritettiin huolellisesti, jotta saadut tulokset olisivat mahdollisimman totuudenmukaisia.

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat (Hirsjärvi ym. 2014, 231). Olemme pyrkinneet esittämään saamamme tutkimustulokset juuri oikeanlaisesti tutkimuksessamme. Kuitenkin on tärkeää huomioita, että koska kyseessä on kvalitatiivinen tutkimus, tulokset ovat tutkijoiden tulkintoja saadusta haastatteluaineistosta. Lisäksi emme voi tietää, kuinka totuudenmukaisia lastentarhanopettajien vastaukset ovat.

On tärkeää huomioida, että suoritimme tutkimuksemme ainoastaan yhden päiväkotiin. Tutkimustuloksiamme ei voida siis yleistää, koska kyseessä on niin pieni otos lastentarhanopettajia. Tutkimuksemme antaa kuvan ainoastaan yhden Eteläsuomalaisen keskisuuren kaupungin päiväkodin liikuntakasvatuksesta ja sen lastentarhanopettajien näkemyksistä 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta.

Opinnäytetyöprosessimme aikana mieleemme heräsi joitakin kehittämisideoita. Suurimmaksi kehittämisideaksi koimme, että olisimme keränneet aineistomme ryhmähaastattelun sijaan haastattelulomakkeilla, joihin jokainen vastaaja olisi saanut vastata rauhassa omalla ajallaan. Aineistonkeruutilanteissa koimme, että osalla vastaajista oli haastattelutilanteessa jo kiire seuraavaan paikkaan ja uskomme päiväkodin kiireisen arjen vaikuttaneen tähän. Koimme olevamme hieman häiriöksi ja keskeyttävämme kiireisen työpäivän, tämän takia myös aineistonkeruumme kärsi hieman yh-

dellä haastattelukerralla, koska meillä ei ollut aikaa kysyä kaikkia haastattelulomakkeen kysymyksiä. Toisaalta tällä aineistonkeruutavalla saimme luultavasti enemmän aineistoa, mitä lomakkeella olisimme saaneet.

Mielestämme tutkimustamme voisi jatkaa suurentamalla tutkittavien lastentarhanopettajien, eli otannan määrää. Voitaisiin tutkia yhden päiväkodin sijaan monen eri päiväkodin lastentarhanopettajien näkemyksiä ja näin tutkimustuloksia voitaisiin myös yleistää. Jatkossa tutkimusta voisi myös laajentaa eri näkökulmilla, ottamalla esimerkiksi mukaan myös muita varhaiskasvattajia, vanhempia sekä osallistaa myös lapsia. Olisi mielenkiintoista nähdä, kuinka varhaiskasvattajien ja vanhempien näkökulmat eroaisivat toisistaan, millaisia ajatuksia ja ideoita vanhemmilta nousisi ja mitä mieltä lapset ovat liikunnan toteuttamisesta.

Mietimme myös, että tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan jatkotutkimus voisi olla toiminnallinen. Tutkimuksessa voitaisiin kuvata konkreettisesti liikuntatuokioiden toteutusta ja laatua. Millaisia tuokiot todellisuudessa ovat? Toteutuuko tarvittava monipuolisuus ja lapsilähtöisyys? Millaisina lapset ne kokevat? Tutkimuksen avulla voitaisiin tehdä päiväkodin liikuntakasvatusta enemmän näkyväksi. Tässä tapauksessa aineistonkeruuna voitaisiin käyttää haastattelun sijaan vaikkapa kuvaamista, jolla voitaisiin havainnollistaa esimerkiksi liikuntatuokioita paremmin.

LÄHTEET

- Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Halttunen, J. & Suontausta, M. (2014). *Varhaiskasvattajien näkemyksiä 3—5-vuotiaiden liikuntakasvatuksesta*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2010). *Tutkimushaastattelu*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2014). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hujala, E. & Turja, L. (2016). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hujala, E. & Turja, L. (2017). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Taitto ja paino. Suomen Yliopistopaino Oy: Juvenes Print.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. (2012). *Varhaiskasvatusta ammattitaidolla*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Kastelvuori, J. (2010). *Lapsen ehdoilla, leikin varjolla. Vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä päiväkotien Tenavapirtin liikuntakasvatuksesta ja sen kehittämisestä*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 287/2016. Haettu 2.8.2017 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/2005/20050272#P7>
- Lopperi, N. & Rassi, K. (2012). *Pitäis tehdä enemmän yhdessä... yhteistyötä. Laadullinen toimintatutkimus erään liikuntaprojektin prososiaalisista elementeistä*. Kasvatustieteen pro-gradu tutkielma. Luokanopettajan koulutus. Tampereen yliopisto.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. *Vanhempainnetti. 3—4-vuotias*. Haettu 17.4.2017 osoitteesta http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. *Vanhempainnetti. 4—5-vuotias*. Haettu 17.4.2017 osoitteesta http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tieto-kulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/

Ojanen, T., Ritmala, M., Sívén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2011). *Lapsen aika*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Opetushallitus. *Varhaiskasvatus*. Haettu 23.3.2017 osoitteesta http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus

Opetushallitus. (2016). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016*. Haettu 12.6.2017 osoitteesta http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Haettu 1.8.2017 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. (2005). *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Haettu 23.3.2017 osoitteesta http://www.uk-kinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_2005.pdf

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä. PS-kustannus.

Varhaiskasvatuslaki 580/2015. Haettu 22.5.2017 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Lupalomake

Lupalomake

Opiskelemme Hämeen ammattikorkeakoulussa sosiaalialaa ja työstämme opinnäytetyötämme. Päiväkoti jossa työskentelette, toimii yhteistyökumppaninamme ja tarkoituksenamme on kerätä aineistoa haastattelemalla lastentarhanopettajia ryhmähaastattelun keinoin. Opinnäytetyön aiheena on *Lastentarhanopettajien näkemyksiä liikuntakasvatuksesta*. Tutkimuksessa keskitytään 3-5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatukseen.

Vastaajien henkilöllisyys ei ole missään tapauksessa tunnistettavissa eivätkä vastaukset ole yksilöitävissä. Opinnäytetyössä tullaan puhumaan keskisuuren eteläsuomalaisen kaupungin päiväkodista ja sen lastentarhanopettajista. Haastattelu tullaan toteuttamaan suunnilleen kahden hengen ryhmissä. Haastattelu tullaan kuvaamaan videokameralla/tabletilla sekä lisäksi äänittämään. Saatuja materiaaleja tullaan käyttämään ainoastaan kyseistä opinnäytetyötä varten.

Ystävällisin terveisin,

Hämeen ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijat,

Moona Lehtomaa & Noora Helminen

Kirjallinen suostumus osallistumisesta

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen annan suostumukseni osallistumisesta Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyöhön, jonka aiheena on Lastentarhanopettajien näkemyksistä liikuntakasvatuksesta. Lisäksi lupaudun siihen, että haastattelussa antamani tietoja saadaan hyödyntää kyseisessä opinnäytetyössä.

Aika & paikka

Osallistujan nimi

Allekirjoitus

Haastattelulomake

Puolistrukturoitu haastattelu, jossa neljä eri teemaa

1. Taustatiedot

- Nimi ja ikä?
- Mitä on opiskellut, missä ja milloin?
- Kauanko on työskennellyt lastentarhanopettajana?
- Kauanko on tehnyt töitä 3-5-vuotiaiden lasten kanssa?

—

2. Liikuntakasvatus

- Miten liikuntakasvatusta toteutetaan päiväkodissanne 3-5-vuotiaiden parissa?
- Kuinka paljon viikossa päiväkodissanne on ohjattua liikuntaa?
- Onko ohjattua liikuntaa mielestäsi tarpeeksi? Perustele.
- Millaisia tiloja päiväkodissanne hyödynnetään liikuntakasvatuksessa? Sisätilat? Ulkotilat?
- Miten päiväkodissanne mahdollistetaan lasten omaehtoinen liikkuminen ja leikkiminen?
- Paljonko omaehtoiselle leikille on varattu aikaa päiväkodissanne?
- Millä tavalla aikuinen voi olla mukana lasten omaehtoisessa liikkumisessa ja leikkimisessä?
- Onko liikuntakasvatuksen toteutuksessa mielestäsi eroja eri päiväkotien välillä? Perustele.
- Millainen liikuntakasvatus on mielekästä 3-5-vuotiaiden parissa? Mikä taas ei?
- Onko liikunnallisen lapsen toiminnassa eroja verrattuna vähän liikkuvan lapsen toimintaan päiväkodin arjessa?
- Miten liikuntakasvatuksen toteutus näkyy 3-5-vuotiaan lapsen fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä?

3. Henkilökohtainen näkemys

- Omat lapsuuden liikuntaharrastukset?
- Harrastatko nyt liikuntaa? Millaista?
- Mitä liikunta merkitsee sinulle?
- Mitä liikuntakasvatus merkitsee sinulle?
- Vaikuttaako mielestäsi lastentarhanopettajan henkilökohtainen näkemys liikunnasta liikuntakasvatuksen toteuttamiseen? Perustele.

4. Kehittäminen

- Haluaisitko kehittää liikuntakasvatusta päiväkodissanne? Miten?
- Onko lastentarhanopettajien tietotaso liikuntakasvatuksesta mielestäsi riittävä? Perustele.
- Miten lastentarhanopettaja voisi kehittää liikuntakasvatusta 3-5-vuotiaiden ryhmässä?